

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
RENATA GARCIA LACERDA HERMAN
TATIANE BARP

A PROFISSÃO PROFESSOR E A SÍNDROME DE BURNOUT

CASCABEL, PR
2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
RENATA GARCIA LACERDA HERMAN
TATIANE BARP

A PROFISSÃO PROFESSOR E A SÍNDROME DE BURNOUT

Trabalho apresentado como requisito parcial para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso do curso Pedagogia, do Centro Universitário FAG.

Prof. Orientadora: Jussara Chagas de Lima

CASCADEL, PR
2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
RENATA GARCIA LACERDA HERMAN
TATIANE BARP

A PROFISSÃO PROFESSOR E A SÍNDROME DE BURNOUT

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação
no Curso de Pedagogia Licenciatura do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Profª Jussara Chagas de Lima
Orientadora

Profª Silvana Rodrigues Krefta
Banca avaliadora

Profª Silvia Aparecida Cavalheiro
Banca avaliadora

Cascavel, 2021

A PROFISSÃO PROFESSOR E A SÍNDROME DE BURNOUT

Renata Garcia Lacerda HERMAN¹

Tatiane BARP²

Jussara Chagas de LIMA³

tbarp@fag.edu.br

RESUMO

A intencionalidade desta pesquisa é apresentar a prevalência da Síndrome de Burnout em professores e demonstrar o prejuízo acarretado a ele e ao seu trabalho, dada à quantidade de demandas no seu cotidiano profissional. Este trabalho ressalta a importância de se avaliar a repercussão dessa síndrome em ambiente escolar, bem como evidenciar os fatores que causam estresse dentro do ambiente de trabalho. Sendo assim, o presente estudo fornece dados importantes para a criação de estratégias que visem a identificação, a prevenção e o tratamento dessa enfermidade por meio do reconhecimento prévio das características sociodemográficas de vida e laborais ligadas à Síndrome de Burnout.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Estresse. Esgotamento. Exaustão. Professor. Trabalho.

ABSTRACT

The intention of this research is to present the prevalence of Burnout Syndrome in teachers and demonstrate the damage caused to him and to his work, because of the many demands in his professional routine. This work shows the importance of evaluating the impact of this syndrome in the school environment, in addition to showing the factors that cause stress in the work environment. Thus, the present study provides important data for the creation of strategies aimed at the identification, prevention and treatment of this disease. through prior recognition of the sociodemographic characteristics of life and work linked to Burnout Syndrome.

Keywords: Burnout Syndrome. Stress. Burnout. Exhaustion. Teacher. Work.

¹ Acadêmica do curso de Pedagogia, 8º período, noturno, 2021.

² Acadêmica do curso de Pedagogia, 8º período, noturno, 2021.

³ Professora Orientadora.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o trabalho ocupa um papel central na vida das pessoas, e de acordo com Campos (2008), esse é considerado um fator significativo na formação da identidade e na inserção social dos cidadãos. Nessa perspectiva, entende-se que o bem-estar é alcançado pelo equilíbrio entre as expectativas em relação à atividade profissional e a concretização desses ideais, retratando um dos motivos que constituem a qualidade de vida, que é proporcionada pela satisfação de condições objetivas, tais como emprego, renda, objetos possuídos e qualidade de habitação; e de condições subjetivas, como segurança, privacidade e afeto, bem como motivação, apoio, relações de autoestima e reconhecimento social.

Neste sentido, a intencionalidade deste artigo é demonstrar o prejuízo ao professor e ao seu trabalho, dada à quantidade de demandas no seu cotidiano profissional, e apresentar como consequência o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Dessa forma, há a necessidade de se avaliar a repercussão dessa enfermidade, bem como os fatores que causam estresse dentro do ambiente de trabalho. Sendo assim, este estudo fornece dados importantes para a criação de estratégias que visem a identificação, a prevenção e o tratamento dessa enfermidade por meio do reconhecimento das características sociodemográficas de vida e laborais ligadas a ela.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) de 1946 define saúde como uma condição de bem-estar físico, mental e social, não sendo apenas a inexistência de doença ou enfermidade, e Facci (2017), ressalta que se deve compreender a saúde como condição social de vida, na qual o ser humano se realiza como um ser consciente e responsável por suas ações.

Casalli (2020), ressalta que a Síndrome de Burnout é um assunto recente, sendo tratado a partir dos autores estadunidenses Freudenberg e Maslach, que publicaram artigos sobre ela na década de 1970, até então a Síndrome de Burnout era confundida com outras síndromes e transtornos psiquiátricos. Esses autores realizaram as primeiras caracterizações e conceituações acerca do tema, demonstrando que a síndrome não denota um grave desvio de conduta, muito menos severa doença psiquiátrica, mas sim um fenômeno com uma frequência

muito mais elevada do que se tinha conhecimento até então (CASALLI, 2020 apud SCHAUFELI *et al.*, 1993).

DESENVOLVIMENTO

A Síndrome de Burnout está diretamente relacionada à perda de energia, à desistência e ao desgaste emocional, e afeta boa parte da população trabalhadora, bem como os professores em suas condições de trabalho. É uma síndrome que faz os trabalhadores “perderem a cabeça”, e faz qualquer esforço parecer inútil (FACCI, 2019).

Sendo assim, a Síndrome de Burnout contempla três dimensões: (1) Exaustão emocional, que abrange sintomas físicos, emocionais ou ambos, de desgaste, perda de energia, esgotamento e fadiga ligados ao trabalho; (2) Realização pessoal, apresenta sintomas que evidenciam sentimento de incompetência, baixa autoestima e autodepreciação, resultando numa conduta evitativa das relações interpessoais e incapacidade de lidar com metas e cobranças, caracterizando a inadequação do trabalhador no campo profissional e pessoal; e (3) Despersonalização, expressa como ansiedade, irritabilidade e perda de motivação, que é uma forma de reação à tensão extrema enfrentada no ambiente de trabalho, por meio de uma conduta fria e desviada com as pessoas para as quais o serviço é prestado (CASALLI, 2020 apud SCHAUFELI *et al.*, 1993).

Nos últimos anos, os índices de Burnout vêm aumentando devido às condições de trabalho ofertadas pelas escolas, pela insatisfação com a profissão e até mesmo pela realidade vivenciada pelos docentes, tanto em sala de aula – convivendo, muitas vezes, com alunos agressivos – quanto pelas demandas atuais, que devido ao contexto da COVID-19 sofreram mudanças, emanando um repertório de atividades extras e documentos burocráticos a serem preenchidos. Os professores foram os principais agentes a contemplarem e embarcarem nessa mudança, deparando-se com incertezas tanto na vida pessoal, como profissional, o que resultou em sobrecarga de trabalho e desgaste psicoemocional (FACCI, 2019).

Nesse sentido Facci (2019), salienta que o processo educativo, por si só, exige um relacionamento de afetividade, o qual envolve sentimentos de emoção, frustração, baixa autoestima e tristeza, e acaba afetando psicologicamente os professores, devido à influência que estes sofrem em suas vidas pessoais, além da sobrecarga de trabalho e de um desempenho insatisfatório na docência.

Campos (2008) ressalta que o estresse reflete uma inadequação às mudanças postas pelo contexto em que se está inserido, ou ainda uma tentativa frustrada de encarar os problemas. Nesta concepção, a autora salienta que o estresse ocupacional é um influenciador do desenvolvimento da Síndrome de Burnout, pois institui experiências excessivamente desagradáveis relacionadas a sentimentos hostis de tensão, picos de ansiedade, frustração e depressão, desencadeados no ambiente de trabalho. Pode-se dizer, ainda, que o breve tempo destinado à família, por consequência do alto envolvimento com o trabalho, ocasiona falta de suporte e amparo quando necessário.

Campos (2008), salienta ainda, que o trabalho desgastante e rotineiro ao longo dos anos, a cobrança excessiva por resultados cada vez mais altos – que por consequência aumentam o trabalho dos professores – sem respaldo salarial apropriado e sem tempo para seus afazeres pessoais, como lazer e descanso, por exemplo (agendas cheias, aumento do número de alunos por turma, e sem falar no reconhecimento praticamente nulo pela profissão), fazem com que os profissionais não alcancem as expectativas dos gestores, e como resultado não cumpram as metas elencadas, podendo assim, desenvolver conflitos emocionais e gerar uma condição de cansaço quase que irreversível, contribuindo para o abandono da profissão.

A autora destaca que todos esses fatores contribuem para uma maior rotatividade de profissionais em um determinado ambiente educacional, acarretando um aumento intensivo das reclamações dos alunos, o que contribui para uma queda na qualidade dos serviços prestados e, também, para o insucesso da instituição.

Facci (2017), afirma que a motivação do professor é orientar os alunos para que se apropriem de conhecimentos produzidos pelos homens, com o objetivo de alcançar sua humanidade. Para isso, faz-se necessário considerar as condições objetivas de trabalho dentro da sociedade, a qual é caracterizada pela instabilidade

e é onde os profissionais enfrentam dificuldades para organizar seus planejamentos e se dedicarem aos objetivos.

Facci (2017), ressalta que a escola, por vezes, acaba direcionando os conteúdos e os conhecimentos de maneira a desmotivar o professor diante do processo de ensino, pois são desvinculados da sequência curricular, desenvolvendo assim, um outro sentido dentro de sua ação profissional. Esse sentido, da mesma forma que isso interfere na organização de suas atividades, também colabora com a formação de uma personalidade marcada pelo adoecimento, promovendo variações no ambiente motivacional, ditando uma ordenação das atividades e acarretando a transformação do modo de se relacionar com a realidade.

De forma geral, os motivos pelos quais a Síndrome de Burnout ocorre são: a falta de reconhecimento da função do professor; a falta de respeito dos alunos, dos governantes e da sociedade em geral; baixos salários; diminuição dos espaços de discussão coletiva; tripla jornada; sobrecarga de trabalho; baixa participação direta na gestão e no planejamento do trabalho; culpabilização dos alunos pelos resultados negativos; invasão do espaço domiciliar; inclusão de crianças com deficiências em classes de ensino regular, dentre outros (FACCI, 2017).

Facci (2017), evidencia a precarização do trabalho no atual contexto dos professores, resultando na relação capital-trabalho, bem como em cada momento histórico da profissão, atrelada à sociedade, ao Estado e à Educação.

Ainda de acordo com Facci (2017), a personalidade do professor é influenciada de acordo com a hierarquia social deste indivíduo dentro da sociedade ao longo de sua vida adulta e por meio do exercício da formação. Tendo em vista que o trabalho docente pode ser considerado uma prática alienada – na medida em que o professor se submete a situações estressantes no intuito apenas de receber seu salário ao fim de mês – o sujeito não percebe que pode estar se submetendo ao adoecimento.

Considerando que o mundo está em constante desenvolvimento e é a todo tempo influenciado pelo capitalismo, é possível perceber as mudanças infundidas no setor educacional. Campos (2008), afirma que as mudanças decorrentes dessas incidências da atualidade estão afetando diretamente o campo educacional, pois remete-se à escola uma idealização de empresa, e em conjunto com isso vêm as

cobranças excessivas e, também, as que vão para além do papel do educador, sem contar nas dificuldades encontradas nas relações interpessoais – sejam com os alunos, demais colegas e gestores –, o que contribui, conseqüentemente, para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

A reflexão sobre a realidade, no que diz respeito à consciência e à autoconsciência, está ligada à qualidade das relações sociais humanas adaptadas através de sua atuação. Já no que diz respeito à criação da personalidade, a discussão está inerentemente relacionada às relações de classe presentes na sociedade capitalista. A formação da personalidade humana está atrelada à divisão de classe, sendo o indivíduo pertencente a uma determinada classe social (FACCI, 2017, apud VYGOTSKY, 1930).

Um dos motivos possíveis que leva o trabalhador ao adoecimento, de acordo com Facci (2017), é a necessidade do salário e, às vezes, é pensando no plano de carreira que, de acordo com a Lei Municipal de Cascavel-PR nº 4.212/ 2006, em seu Art. 4º, os professores devem receber remuneração compatível com a especificidade da profissão e avanço funcional através de princípios de merecimento, tempo de serviço e qualificação profissional.

De acordo com Facci (2017), o avanço exacerbado da tecnologia dificulta a qualificação direta do professor, fazendo com que ele não acompanhe a Era digital, influenciando diretamente na metodologia de suas aulas, pois o profissional que não disponibiliza tempo e muitas vezes não tem motivação para participar de formações, não consegue propiciar aos seus alunos aulas dinâmicas, as quais poderiam ser mais interessantes se fossem utilizados materiais tecnológicos atuais. Ressalta-se que, atualmente, o docente está descabido de tais instrumentos e condições de trabalho, sendo assim, seu trabalho se encontra alienado, pois foi desprovido de sentido, ou seja, já não compõe a exigência contemporânea.

Segundo Facci (2017), apesar de muitos profissionais analisarem suas condições de trabalho na tentativa de compreender as causas do adoecimento, comumente tomam para si a culpa de não conseguirem mais ministrar as aulas e lidar com os alunos, objetivam em seu subconsciente ideais que muitas vezes não são alcançados, e acabam se frustrando e adoecendo.

A avaliação da Síndrome de Burnout ocorre por meio da utilização de um aparelho chamado Maslach Burnout Inventory (MBI), desenvolvido em 1977 por Maslach e Jackson, os quais, inicialmente, caracterizaram a síndrome a partir de apenas duas dimensões: a exaustão e a despersonalização. Para a avaliação é necessário o preenchimento de questões que avaliam com qual frequência o sujeito apresenta determinados comportamentos (CASALLI, 2020 apud SCHAUFELI et al., 1993).

Facci (2017), relata que atualmente há um esvaziamento do conhecimento, ou seja, um escoamento do trabalho do professor. A literatura científica referente à Síndrome de Burnout em professores, segundo a autora, é falha e atual, tendo em vista estudos que relatam sobre o esgotamento e o estresse. Esses fatores envolvem o adoecimento e o desgaste físico e mental dos professores, relacionados a condições inadequadas de trabalho, sobrecarga de horário e de trabalho exigido dentro do ambiente educacional.

Os equipamentos disponibilizados aos professores também deveriam ser revisados e repensados, pois muitos profissionais desencadeiam problemas de saúde por conta de muitas horas na frente da tela de um computador que não possui apoio para os braços, sentados em cadeiras inadequadas e em uma mesma posição por muito tempo, sem apoio para os pés, ou muito tempo de trabalho escrevendo em quadros de giz, que exigem a movimentação inadequada dos braços e que causam bursite, dores musculares etc – que poderiam ser evitadas com a instalação do quadro móvel que é ajustado manualmente conforme a necessidade do professor –, além de alergias por conta do pó advindo da utilização do giz no quadro, e outras questões. Nesse sentido, Campos (2008) salienta que o professor enfrenta uma realidade muitas vezes estressante, que resulta em um aumento de desgaste físico e psíquico dessa classe profissional, acarretando divergências, tanto para o docente quanto para a instituição de ensino.

Casalli (2020), afirma que para se evitar a Síndrome de Burnout, o docente deve estar atento a todos os sintomas, receber uma remuneração justa de acordo com seu trabalho, ser tratado com igualdade dentro da instituição escolar em relação aos demais colegas de trabalho, possuir condições adequadas de trabalho, usar seu desenvolvimento e sua capacidade, ter oportunidade de crescimento pessoal e

profissional, usufruir de seus direitos como professor, participar de cursos e formações continuadas para o aprimoramento de seus conhecimentos e, por fim, manter uma vida pessoal e profissional equilibrada. Pode-se dizer que sem a ajuda da instituição, em muitos aspectos, é difícil evitar a Síndrome de Burnout.

Sendo assim, é imprescindível que o profissional disponha do bem-estar conquistado pelo equilíbrio entre as expectativas associadas ao trabalho e a realização dessas expectativas, resultando na constituição da qualidade de vida, a qual é propiciada pela satisfação dos ideais, como emprego, renda, qualidade de moradia e bens materiais, segurança, privacidade, afeto, motivações, boa autoestima, apoio, reconhecimento social e valorização de sua profissão (CASALLI, 2020 apud CAMPOS, 2003).

Em nossa sociedade, há a necessidade de reflexão e mobilização das equipes gestoras das escolas para se repensar a implantação dos projetos político-pedagógicos, os quais devem propiciar a promoção do resgate do sentido verdadeiro da função do professor e sua relação com o aluno, focando no prazer pelo trabalho, preparando os profissionais para lidarem com os limites e frustrações consideradas naturais nas mudanças que ocorrem no ambiente escolar, sem provocar estresse a ponto de o docente adoecer (CASALLI, 2020 apud CAMPOS, 2003).

A hora-atividade (33%) é uma conquista por parte dos professores, amparada pela Lei Nacional do Piso 11.738/2008 e pela Lei Estadual nº 155/2013, as quais consideram a jornada de trabalho dos profissionais da educação da rede pública e preveem o limite máximo de dois terços de sua carga horária para o desenvolvimento de atividades com os discentes, dessa forma o terço restante deve ser destinado ao planejamento das atividades em questão, reflexão, estudo e discussões, visando uma melhoria na prática pedagógica. No entanto, alguns profissionais desperdiçam esse tempo com outras atividades que não estão relacionadas ao contexto educacional e não organizam esse momento adequadamente, o que acarreta levar mais trabalho para casa do que o habitual. Para isso seria interessante haver um profissional capacitado que auxiliasse os professores quanto à organização do momento disponível para hora-atividade, sobre

quais atividades realizar neste momento e sobre como o docente poderia otimizar esse tempo.

Em 2021 foi instituída pela Secretaria de Saúde, por meio da Portaria nº 914, de 10 de setembro de 2021, como marca do início das comemorações ao dia do servidor, a Política de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT), que tem o objetivo de propiciar um ambiente de trabalho saudável, visando a melhora das condições físicas, sociais e psicológicas dos profissionais em seus respectivos ambientes de trabalho. A iniciativa demonstra reconhecimento e busca prestar a assistência necessária para proporcionar bem-estar e um ambiente saudável aos profissionais, tendo em vista a satisfação profissional e as relações socioprofissionais, visando a promoção à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida.

A PQVT visa o acompanhamento e o apoio ao servidor no decorrer de sua vida funcional, estimulando-o à adoção de hábitos de vida saudáveis, entretanto, ao longo desse processo, pode ser identificado no profissional o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Alonso (2014), ressalta a importância de se realizar um tratamento eficaz com exames psicológicos e acompanhamento psicoterapêutico. Sendo assim, o ideal é reconhecer que o docente necessita de ajuda para que o psicólogo possa analisar e realizar exames, a fim de descobrir a raiz do estresse, podendo encaminhá-lo a um médico, para que este receite remédios para o tratamento da Síndrome.

Facci (2017), com base na Psicologia Histórico-Cultural, compreende que para a readaptação de um profissional docente que sofre com a Síndrome de Burnout é necessário o afastamento do mesmo de sua função por motivos de adoecimento e por meio de uma licença médica concedida por uma equipe multifuncional de peritos, a qual envolve médicos, psicólogos e assistentes sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as informações coletadas por meio de pesquisas bibliográficas, entende-se que, embora haja estudos acerca da Síndrome de Burnout, ela ainda é pouco conhecida dentro do âmbito educacional, sendo assim,

considerando que o trabalho contribui para a construção da identidade do indivíduo, ele também é, muitas vezes, o fator responsável pelo seu adoecimento, tornando-o incapaz de exercer sua profissão e, por vezes, se torna necessário que ele abandone sua profissão, temporária ou permanentemente.

O acometimento pela Síndrome de Burnout vem crescendo cada vez mais com as situações e condições de trabalho impostas no dia a dia do professor, tendo em vista o estresse exacerbado e o ritmo acelerado dentro do próprio ambiente educacional. Para que essa situação seja evitada, deve-se ir direto à raiz do problema, pois lidar com o assunto exige muita cautela, já que diz respeito aos sentimentos e valores do ser humano, daí a importância de se averiguar todas as situações decorrentes do trabalho.

As exigências de trabalho e a sobrecarga diária são fatores essenciais que contribuem para que haja sérios danos às condições físicas e psíquicas dos trabalhadores. Contudo, não há como solucionar o problema sem que haja um enfrentamento direto, com cuidados e melhorias nas condições dentro do ambiente educacional.

Os autores citados ao longo deste artigo definem, de forma geral, a Síndrome de Burnout como um distúrbio causado pelo excesso de trabalho, resultando na exaustão e no desgaste físico do profissional. Para tanto, há várias definições sobre o assunto e, à medida que as pesquisas bibliográficas foram feitas, diversas reflexões acerca do tema foram explanadas.

Contudo, caso haja um docente com sintomas desta síndrome, o mesmo deve buscar ajuda psicológica com um profissional habilitado e, caso haja necessidade, ele deve ser afastado de sua função até que tenha melhoras significativas. A escola também deve se comprometer com a saúde dos professores, fazendo com que ocorra não só a prevenção, mas também o desenvolvimento de estratégias que visem a diminuição do número de casos decorrentes do esgotamento profissional.

REFERÊNCIAS

ALONSO, Fernanda Gehr. **Síndrome de Burnout: Manual de medidas preventivas e identificativas para aplicação pelo Engenheiro de Segurança do Trabalho** [Monografia]. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná; 2014.

BRASIL. **Lei nº 11.738 de 16 de Julho de 2008**. Regulamenta a alínea “e” do inciso III do caput do art. 60 do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias, para instituir o piso salarial profissional nacional para os profissionais do magistério público da educação básica. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11738.htm. Acesso em: 18 out. 2021.

BRASIL. Portaria nº 914, de 10 de setembro de 2021. **Institui Política de Qualidade de Vida no Trabalho**. [S. l.] 2021.

CAMPOS, Donizete Aparecida Zequine. **Síndrome de Burnout: O Esgotamento Profissional Ameaçando o Bem-Estar dos Professores**. Presidente Prudente - SP. 2008.

CASALLI, Ágata Berti. **Prevalência de Síndrome de Burnout em Professores da Rede Pública de Ensino**. [Monografia]. Passo Fundo: Universidade Federal da Fronteira do Sul; 2020. In: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T. Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research. 1 a ed. New York: Taylor & Francis, 1993.

CASCADEL. **Lei nº4.212, 24 de março de 2006**. Dispõe sobre reestruturação do plano de cargos, carreira, salários e valorização dos professores da Rede pública Municipal de ensino de Cascavel - PR, e de outras providências. Disponível em <https://leismunicipais.com.br/a/pr/c/cascavel/lei-ordinaria/2006/421/4212/lei-ordinaria-n-4-212-2006-dispoe-sobre-reestruturacao-do-plano-de-cargos-carreira-salarios-e-valorizacao-dos-professores-da-rede-publica-municipal-de-ensino-de-cascavel-pr-e-da-outras-providencias> Acesso em: 18 out. 2021.

FACCI, Marilda Gonçalves Dias; URT, Sônia da Cunha. Organizadoras. **Precarização do trabalho, adoecimento e sofrimento do professor**. Teresina - PI. 2017.

FACCI, Marilda Gonçalves Dias; URT, Sônia da Cunha. Organizadoras. **Precarização do trabalho, adoecimento e sofrimento do professor**. Teresina - PI. 2017. In: VIGOTSKI, L. S. **A transformação socialista do homem**. URSS: Varnitso, 1930.

FACCI, Marilda Gonçalves Dias. **O adoecimento do professor frente à violência na escola**. Maringá: Universidade Estadual de Maringá; 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Definição de Saúde**. Nova Iorque. 22 de julho de 1946.

PARANÁ. Lei Estadual nº 155 de 08 de maio de 2013. **Composição da jornada de Trabalho**. [S. l.] 2013.